

## **PROJETO DE EXTENSÃO: SAÚDE MENTAL NA RODA: CONVERSANDO SOBRE SAÚDE MENTAL**

**Cleide Correia de Oliveira\***

**Leticia Cosmo de Souza\*\***

**Alicia Ralhemylle Rodrigues Tomaz\*\*\***

### **RESUMO**

A saúde mental é indispensável para o bem-estar geral dos indivíduos e das sociedades. O projeto de extensão promove diálogos acerca da saúde mental buscando estratégias de prevenção e promoção da saúde mental entre servidores públicos com intuito de melhorar a qualidade de vida. Propor a formação do grupo operativo criando métodos e alternativas para a promoção e prevenção potencializando a redução de danos e prevenindo o aumento de casos de transtornos mentais comuns. As atividades foram desenvolvidas na Universidade Regional do Cariri, Campus Pimenta uma oficina presencial e as demais por meio de plataforma digitais. Foram m total de 250 participante entre os servidores e acadêmicos durante as 04 oficinas e um mine curso realizadas durante o ano. Foram realizadas ações durante o transcorrer do semestre corrente, o minicurso: Transtorno de Ansiedade, Resiliência, Autoestima, Depressão: Método de cuidado. Especificamente desenvolvido para a comunidade acadêmica e servidores no qual foi perceptível o engajamento dos discentes da IES. Ademais, foram realizados encontros por meio das plataformas digitais, os quais foram aceitos com entusiasmo pelas pessoas envolvidas, temáticas voltadas para relações interpessoais tais como: ansiedade, luto, resiliência, relações abusivas e suicídio foram as mais pertinentes e elencadas com alto índice de interesse pelos participantes. A grande adesão e relevância pela participação ativa nas atividades realizadas pela equipe de bolsistas, voluntários e equipe multidisciplinar durante o minicurso, demonstraram claramente a eficácia benéfica que essas ações propiciam para a vida acadêmica. O engajamento virtual, também, mesmo com as dificuldades foi contínuo e satisfatório.

**Palavras chaves:** Saúde Mental. Prevenção da Saúde Mental. Transtornos Mentais Comuns.

### **INTRODUÇÃO**

A saúde mental é fundamental para a sociedade contemporânea. Visto que, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), enfatizou o aumento de transtornos mentais nos indivíduos, verifica-se que, 450 milhões de pessoas no globo apresentam transtornos mentais. Em consequência disto, a vida destes indivíduos é diretamente afetada devido a incapacidade em realizar determinadas tarefas que requerem equilíbrio mental.

Por conseguinte, no Brasil, a atenção à saúde mental passa por importantes transformações conceituais e operacionais, reorientando-se o modelo historicamente centrado

na referência hospitalar para um novo modelo de atenção descentralizado e de base comunitária o modelo psicossocial (GONÇALES, et al, 2013).

Com o processo de mudança do modelo de atenção à saúde mental no Brasil, percebem-se no cenário atual avanços concretos na expansão da rede de serviços, acompanhados pelo aumento da complexidade, multidimensionalidade e pluralidade das necessidades, exigindo a construção de estratégias inovadoras e intersetoriais de cuidado. Nesse sentido, a política de saúde mental vem enfrentando novos desafios, pautados na articulação de uma rede de atenção à saúde mental de base comunitária (MS, 2016).

Desse modo, a saúde mental, no contexto universitário deve ser considerada. Uma vez que a entrada a universidade apresenta mudanças e permite novas adaptações nem sempre favoráveis ao bem-estar individual e social do âmbito universitário. Logo, criar projetos que beneficiam a promoção da saúde mental para os acadêmicos, mostra-se eficaz na diminuição dos impactos causados pelo novo ambiente, o que possibilita ao estudante manter sua saúde mental em equilíbrio (BRAGA,2017).

Ademais, na área da saúde mental, ainda é predominante a concepção de que o sofrimento psíquico é decorrente apenas de particularidades de ordem intrapsíquica, vivenciadas na infância, na sexualidade, na família, entre outras. Mas, deve-se apresentar olhar mais amplo, que considere as distintas esferas da vida dos indivíduos e da coletividade, assim como é o ambiente de trabalho (CARDOSO; ARAÚJO, 2016). É válido ressaltar, ainda, a existência de duas medidas atuantes como base na área da saúde mental, a saber: a promoção e prevenção.

Diante do contexto a promoção da saúde mental envolve ações para criar condições de vida e ambientes que apoiem a saúde mental e permitam às pessoas adotar e manter estilos de vida saudáveis. Um ambiente que respeite e proteja os direitos básicos civis, políticos, socioeconômicos e culturais é fundamental para a promoção da saúde mental. Sem a segurança e a liberdade asseguradas por esses direitos, torna-se muito difícil manter um elevado nível de saúde mental, de acordo com a organização (ONU, 2016). O objetivo da promoção em saúde mental é assegurar as oportunidades e recursos iguais para capacitar todas as pessoas a realizarem completamente o seu potencial de saúde, incluindo ambientes favoráveis, acesso à informação, as experiências e habilidades na vida, bem como oportunidades que permitam fazer escolhas para uma vida mais saudável. Nesses aspectos, evidencia-se a aproximação entre a promoção da saúde e a saúde mental (BRASIL, 2001; CAÇAPAVA et al, 2013).

Já a prevenção em saúde mental é bastante complexa, pois atualmente, mesmo com o avanço das neurociências, não é possível a prevenção de muitos dos transtornos psiquiátricos. Entretanto, por meio de ações preventivas os sofrimentos psíquicos são atenuados. (CORDEIRO et al, 2010).

Com o embasamento de alguns estudos que já têm sido feitos no campo da epidemiologia psiquiátrica como meios de detectar pessoas em risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Neste sentido, a identificação precoce dos transtornos mentais aumentaria a probabilidade de intervenção rápida, diminuindo positivamente o risco de uma evolução crônica ou de sequelas residuais graves (CORDEIRO et al, 2010).

De acordo com a Carta de Ottawa, o conceito de promoção da saúde está relacionado ao processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo (BRAGA,2017). É necessário o preparo dos indivíduos sobre a importância em relação da prevenção e promoção da saúde mental de forma considerável para a sociedade.

Por essas considerações justifica-se a realização deste projeto de extensão para propor ações que possam ser implantadas ou implementadas, a fim de melhorar a qualidade de vida dos participantes.

## **OBJETIVO**

O presente projeto de extensão tem como objetivo geral: Promover estratégias de prevenção da saúde mental entre servidores público e discentes buscando melhorar a qualidade de vida. E objetivos específicos: Propor a formação do grupo operativo criando estratégias para a promoção e prevenção potencializando a redução de danos e prevenindo o aumento de casos de transtornos mentais comuns; Conhecer as estratégias usadas pelos servidores da URCA sobre a saúde mental; Desenvolver atividades educativas sobre a saúde mental para aprimorar seus conhecimentos sobre a temática; Construção de momentos de diálogo e rodas de conversa, que possibilitem uma troca de informações e conhecimento entre os servidores e membros do projeto;

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um projeto de extensão, utilizado a pesquisa ação para o desenvolvimento do projeto de extensão. A pesquisa-ação é uma estratégia metodológica, concebida e realizada

junto a uma ação ou unida à solução de problemas coletivos, onde pesquisadores e participantes estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. Neste tipo de abordagem vê-se a possibilidade de ampla interação entre os sujeitos ou grupos da pesquisa e o pesquisador assim como a priorização de problemas pesquisados advindo de dada situação social procurando resolver ou esclarecê-los (THIOLLENT, 2011).

Os participantes 250 entre os servidores e alunos da Universidade Regional do Cariri-URCA, do Campus Pimenta como também a participação de profissionais da saúde mental da região. Ocorrem dois mine-curso um de forma presencial antes da Pandemia do Corona vírus e o outro e também três rodas de conversa pela plataforma do Google Meet. Durante os meses de maio a novembro de 2020. A proposta foi desenvolvida em três etapas voltadas para a promoção e prevenção da saúde mental para os servidores e consolidação das atividades.

O projeto desenvolveu-se a partir de três momentos: **primeiro** foi realizada uma reunião com todos os envolvidos do projeto, onde decidimos por meio de sugestões e como seriam realizadas as atividades. **Segundo** realizado a execução das atividades. **Terceiro** foi elaborado o relatório final das atividades. Realizado um mine curso de forma presencial e os demais utilizando as plataformas digitais.

## RESULTADOS

Foram realizadas ações durante o transcorrer do semestre corrente, a exemplo do minicurso com a temática: Ferramentas de abordagem a pessoa com Transtorno de Ansiedade: Método de cuidado. Especificamente desenvolvido para a comunidade acadêmica e servidores, no qual foi perceptível o engajamento dos discente e funcionários da IES.

Entretanto, apesar do distanciamento social, as atividades do projeto conduziram-se virtualmente, por meio de plataformas utilizadas. Embora houvesse dificuldade, devido à instabilidade de conexão via internet. A realização dos encontrados foi abordada os principais temas de interesse dos participantes tais como: ansiedade, depressão, medo, carga emocional foram trabalhados.

Concluimos as metas do cronograma com um excelente desfecho. Privilegiamos o nosso compromisso mensalmente, pois assim as participações dos alunos e servidores foram efetivas. Nos encontros trabalhados a promoção e prevenção da saúde mental juntamente com uma equipe colaborativa multidisciplinar, psicólogos e enfermeiros (as).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações são desenvolvidas pelo coordenador bolsista do projeto, os quais facilitaram o processo de reconstrução do conhecimento sobre as formas de prevenir o aparecimento de transtornos e promover a saúde mental.

**Coordenadora.** Profa. Dra. Cleide Correia de Oliveira

**Bolsista:** Letícia Cosmo de Souza

**População beneficiada: 250**

**Municípios atendidos:** Santana do Cariri, Juazeiro do Norte, Crato; Exu (PE); Bodocó (PE), Missão Velha, Mauriti, Farias Brito, Várzea Alegre, Caririáçu, Altaneira, Nova Olinda, Moreilândia (PE), Barbalha, Brejo Santo, Milagres, Jardim, Araripe, Lavras da Mangabeira, Várzea Alegre. Altaneira. Barros, Aurora. Granjeiro. Serrita (PE).

## AGRADECIMENTOS A AGÊNCIA DE FINANCIAMENTO DO PROGRAMA

Esboçamos profunda gratidão a Universidade Regional do Cariri-URCA/PROEX e ao Fundo Estadual de Combate à Pobreza (FECOP) por financiar o projeto e consequentemente proporcionar melhoria na vida e autoestima daqueles que têm a oportunidade de participar do programa.

## REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política nacional de promoção da saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006.

BRAGA, A LS; OLIVEIRA, AGS; RIBAS, BF; CORTEZ, EA; MATTOS, MMGR; MSRINHO, TG; CAVALCANTI, TVC; DUTRA, VRD. Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. Revista Pró-UniverSUS. 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54.

CAÇAPAVA J.R, COLVERO L. A, Pereira IMTB. A interface entre as políticas públicas de saúde mental e promoção da saúde. Saúde Soc [periódico na Internet]. 2009 em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v18n3/09.pdf>

CORDEIRO, FARIAS FILHO, M., ARRUDA FILHO, EMÍLIO J. Planejamento da Pesquisa Científica, 2ª edição. Atlas, 01/2015. VitalBook file

Organização Mundial de Saúde (OMS). Relatório Mundial de Saúde. Saúde mental: nova concepção, nova esperança [Internet]. Genebra: OMS; 2001 [cited 2017 Jun 25]. Available from: [https://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_djmessage\\_po.pdf](https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf) [ Links ]

## **SOBRE OS/AS AUTORES/AS**

\*Professora Associada do Departamento de Enfermagem. Doutorado em Bioquímica Toxicóloga UFSM-RS. Estágio Pós-Doutoral, intitulado “Economia Solidária: estratégia para o empoderamento na Atenção Psicossocial” pelo Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional Sustentável - PRODER/UFCA, cleide.correia@urca.br

\*\* Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Regional do Cariri, bolsista de extensão pela PROEX, membro da LISAME, Letícia.cosmo@urca.br

\*\*\* Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Regional do Cariri, bolsista de Extensão pela PROEX, e LISAME, aliciaralhemylle@hotmail.com

**Recebido em: 18 de dezembro de 2020**  
**Aceito em: 30 de junho de 2021**